

白和田

見聞録 —ひわだけんぶんろく—

7 2018
月号

総合南東北福祉センター

- 特別養護老人ホーム 南東北ロイヤルライフ館
- ケアハウス 南東北ライフケア館
- 南東北日和田デイサービスセンター
- 南東北日和田ホームヘルパーステーション
- 南東北日和田居宅介護支援事業所
- 南東北日和田居宅介護支援センター
- 日和田・西田地域包括支援センター（郡山市委託事業）
- 障がい者支援施設 南東北さくら館
- 通所事業所 南東北さくら館

..—すべては利用者さんのために—..



「熱闘!オセロ大会」

障がい者支援施設 南東北さくら館

ホームページ・リニューアルしました!

総合南東北福祉センター
ホームページ <http://www.kaigo-hiwada.com>



ケアハウス
南東北ライフケア館

創作活動

コースター作り

ケアハウス南東北ライフケア館では5月30日(水)に、年に一度の創作活動を行いました。昨年はフクロウを作りましたが、今年は少し難易度が高いコースターを作りました。かぎ針と毛糸を用意し、長編みやくさり編みなどをしながら編んでいきます。職員が講師になり作り方を教えて作成するはずが、入居者さんの手際の良さに圧倒され、結局は入居者さんに講師をお願いし指導してもらいました。「ここはこうやるんだよ」「途中まで編んであげるよ」と優しく教えてもらったお陰で、無事にコースターを完成させることができました。作成しながら世間話などをし、職員と入居者さんの仲が更に深まった一日となりました。

上手に編めているね



久々の編み物楽しみだな～



どの毛糸で作ろうかな～



完成したコースター!!

南東北日和田
デイサービスセンター

ドライブツアー
水に親しむ公園

通所介護南東北日和田デイサービスセンターでは、5月21日(月)～23日(水)に本宮市の『みずいろ公園』に行きました。天候が良く、大勢の家族連れでにぎわっていました。利用者さんは、園内にある大型遊具で遊ぶ子供を見て「可愛い」と話したり、滝のように水が流れる池を見て「この池の中は深そう。吸い込まれそう」と話していました。園内を散策した後はベンチに座り、「外で飲むと美味しいね」と、お茶を飲みながら休憩しました。利用者さんからは「滝の裏側の通路を歩くと涼しいなあ」「来て良かった」と大好評でした。涼しい水の音を聞きながら、楽しむ事ができました。また皆で出かけましよう。

外は暖かいねえ

かしこまって職員と写真撮影



お茶が美味しい!



端午の節句

通所介護南東北日和田デイサービスセンターでは、5月7日(月)～9日(水)に端午の節句の行事を行いました。利用者さんは兜のお面をつけて、職員は新聞紙で作った兜を被りました。職員が端午の節句の由来を話すと、「へえーそうだったの」と話に聞き入っていました。その後、『このぼり』や『背くらべ』の歌を唄ったり、元気に体操をして身体を動かしました。

利用者さんからは、孫の節句の出来事や、昔の鯉のぼりは、和紙で作っていたことなど、たくさんのお話を聞くことができました。利用者さんにとって、思い出に残る行事となりました。



最高な笑顔



新聞紙で作った兜を被りました



お面がお似合い



障がい者支援施設 南東北さくら館

七夕みんなで 願いごと

障がい者支援施設南東北さくら館では、山茶花棟のデイルームで七夕の準備をしました。カラフルな色紙を使い、きれいに飾り付けをして、七夕飾りは完成です。利用者さんは「もう出来ちゃった」「もつとやりたいな」と七夕飾り作りを楽しんでいます。七夕飾りが完成すると、次は短冊に願いごとを書きました。「何を書いたらいいだろう?」「書きたいことがいっぱいあって迷うな」「二つに決められないよ」と話しながら、利用者さん一人ひとりの願いを綴りました。短冊を書き終えた後は、みんなで写真撮影を行いました。七夕飾りを持つ利用者さんもいれば、短冊を持って写真に納まる利用者さんもいました。七夕の準備に参加した利用者さんたちは



なんて書いたか見せて



いっぱい書いちゃうぞ

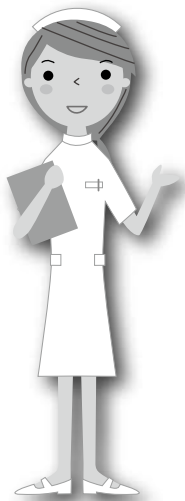


「7月7日が晴れるといいな」と話し、七夕祭りを心待ちにしていました。



七夕が楽しみ

願いごと、迷うな



看護部から

今日からできる“ながら運動”

座りながら腹筋運動！だれでも手軽に筋肉量アップ！

忙しい方、運動が苦手な方でも大丈夫。日常のちょっとした動きにひと工夫する「ながら運動」なら、いつでもどこでも気軽に取り組みます。テレビ鑑賞や読書中などにぴったりな“すわりながら”できる運動で、無理なく腹筋を鍛えましょう。

座ったままできる

お手軽腹筋

〔回数目安〕

各30秒×2回

おうちで簡単！

夏に向けて 集中対策

「ながら運動」3つの心得

- 時間をかけない
仕事や家事をしながら行って毎日の習慣にしましょう。
- きつい運動はしない
無理をせず、カンタンな運動を少しずつ積み重ねましょう。
- 気軽に取り組む
気負わず、気軽に続けていきましょう。

- 1** イスに浅く座ります。アゴを引き、背中を少し丸めて、おなかをしっかりとへこませます。



- 2** そのまま上体をゆっくり後ろへ。背もたれにつく直前で泊めて、10秒間キープ。ゆっくり元に戻します。



- 3** ①の体勢に戻り、両手でイスの横をつかみます。



- 4** 両ひざをゆっくりと上げ下げします。4秒かけて上げ、4秒かけて戻しましょう。



外出先でも「ながら運動」

- ③④を参考に、足を組んで、両ひざをゆっくり引き上げましょう。



相談室より

おれんじかふえ うめざわ



総合南東北福祉センター（日和田）では「おれんじかふえうめざわ」を開催しています。



写真は6月13日（水）開催時のひとコマ。音楽療法と題して、みんなで楽しく身体を動かしました。地元の団体「高倉いちまるまるクラブ」会員の来場もあり、とてもにぎわった様子でした。おれんじかふえは認知症の人とその家族、地域の方、どなたでも参加できる場所です。なんでも話せる息抜きの場として、情報交換の場として、参加者との語らいの場として過ごしませんか？

（日時）毎月第2水曜日 13:30～15:30

（会場）総合南東北福祉センター日和田内 ケアハウス食堂

（参加費）200円（お菓子・飲み物代）

詳細は担当のケアマネジャーや、
居宅介護支援事業所、
地域包括支援センターにご相談ください。



お問合せ

日和田・西田地域包括支援センター TEL:024-958-6878

南東北日和田居宅介護支援事業所

南東北日和田居宅介護支援センター TEL:024-958-4551

ワンポイント リハビリ

腰痛予防のポイント



テレビやパソコンの前に長時間座り続ける生活スタイルは、運動不足や肥満、冷え性などの原因になりがちです。さらに姿勢の悪さなども影響し、つらい腰痛を引き起こしてしまうことが多いようです。腰椎の損傷や病気が原因でない腰痛は、生活習慣や運動で緩和できたり、解消できたりする可能性もあります。腰痛予防の注意点と対策をご紹介します。

よい姿勢を保つ

猫背や反り腰など、姿勢の悪さは腰に負担をかけます。椅子の背もたれに寄りかかったり、腰を反りかえらせたりしないで、よい姿勢を保つことを心がけて座るようにしましょう。よい姿勢を保つには腹筋などの筋力が必要なので、慣れないうちはクッションなどを使ってサポートしてもよいでしょう。

姿勢の 注意点

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- 深く座る（腰と太もものラインが直角になるのが目安）

定期的に運動をする

筋力が衰えると腰を支える力が弱くなります。適度な運動で背骨や腰を支える筋肉を保つことで腰痛を予防できます。すでに痛みがある場合は悪化してしまうこともありますので、痛みが治まってからにしましょう。水中でのウォーキングは浮力で腰への負担が軽く、ハイキングやヨガなどもおすすめです。

生活習慣を見直す

•食生活の改善

腰痛の原因のひとつである肥満や冷え性は、バランスのよい食事で改善できます。カルシウムやビタミンB、Dは、骨粗しょう症などの予防にもなります。

•湯船につかる

入浴で血行が良くなり、筋肉の緊張がほぐれることは、精神的なストレスの解消にもつながります。ぬるめのお湯（40℃程度）にゆっくりつかるのがおすすめです。痛みがなければ、お風呂上がりにストレッチをするとさらに効果的です。

•喫煙は控える

ニコチンが椎間板に悪影響を及ぼすといわれています。できれば喫煙は控えましょう。

最後に

腰痛を予防する方法をいくつか紹介しました。普段から身体のバランスを意識して、こめまに体を動かすことが重要です。意識的にフットワークを軽くして、まずは運動不足から解消していきましょう。

介護職員 大募集!!



資格・経験不問

お気軽にお問い合わせください。

正職員

パート

- 職員用保育所完備
- 昇給・賞与・各種手当有
- 長期間勤務できる方歓迎!
- 短時間の勤務もOK!!
- 勤務できる時間等

ご相談ください。

連絡先 **TEL (024)968-1010**



日和田見聞録 2018年7月1日発行

- 発行/社会福祉法人 南東北福祉事業団
総合南東北福祉センター広報委員会
郡山市日和田町梅沢字丹波山3-2 ☎024(968) 1010
E-mail: st.welfare@mt.strins.or.jp
- 印刷/石井電算印刷株式会社

元気レシピ

夏バテ予防に効果的

豚しゃぶサラダ



効用

- ・豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれます。ビタミンB1が不足すると、体力・気力が低下して慢性的な疲労感や眠気を感じたり、情緒不安定をまねくほか、食欲が落ちたり手足にしびれが生じることもあります。疲れや倦怠感を強く感じたとき、イライラしたり集中力が低下しているときをはじめ、激しい運動や肉体労働に従事している人、日ごろからストレスの多い環境にいる人なども、豚肉を積極的に食べるのがおすすめです。
- ・レタスは95%が水分ですが、生食することでビタミン・ミネラルを少ない損失率で摂取することができます。

材料

(4人分)

豚バラ肉	200g	ミニトマト	8個
万能ねぎ	4g	ドレッシング	適量
レタス	120g	片栗粉	20g

作り方

- ①豚肉に片栗粉を薄くまぶして茹でます。茹であがったらザルにとって冷まします。この時に冷水につけない方が柔らかく仕上がります。
- ②レタスはよく洗い、一口大にちぎります。ミニトマトは半分に切ります。
- ③豚肉が冷めたら、レタスの上に豚肉を盛り、上から万能ねぎを散らします。
- ④さらにミニトマトを盛り付け、お好みのドレッシングをかければ完成です。

調理のポイント

～豚肉を食べる時の注意点～

豚肉は牛肉に比べて寄生虫が付きやすいので、必ず中まで火を通してから食べるようにしましょう。また、傷むのも早いので、買ってきたらできるだけ早く食べるようにすることも大切です。

参考:食の医学館【小学館】